



# MENÚ OCTUBRE 2017

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Lazos de verdura con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras:32g, G.Sat.:8g, Prot:25g, Fibra:7g, Sal:3g, KCal:790</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> con picatostes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:26g, Gras:12g, G.Sat.:3g, Prot:32g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:504</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo de caella a trocitos con pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:26g, Gras:11g, G.Sat.:4g, Prot:34g, Fibra:10g, Sal:2g, KCal:521</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:28g, Gras:17g, G.Sat.:5g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:4g, KCal:534</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y pescado azul.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Arroz con jamón, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:25g, Gras:20g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:7g, Sal:3g, KCal:686</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>
<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:28g, Gras:23g, G.Sat.:7g, Prot:35g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:706</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con arroz a la criolla.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:26g, Gras:16g, G.Sat.:6g, Prot:24g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:584</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:27g, Gras:15g, G.Sat.:5g, Prot:32g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:622</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:25g, Gras:12g, G.Sat.:5g, Prot:45g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:561</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g, Gras:18g, G.Sat.:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:556</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y carne.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Puré de patata con espinacas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con espirales a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g, Gras:20g, G.Sat.:6g, Prot:27g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:598</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Ensalada primavera de lechuga, tomate, jamón, queso, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>2º. Arroz a la marinera con atún, sepia y mejillones.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:24g, Gras:12g, G.Sat.:5g, Prot:21g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:592</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Guisado de pollo con <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g, Gras:28g, G.Sat.:8g, Prot:26g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:608</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:62g, Azucares:27g, Gras:15g, G.Sat.:7g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:506</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letras.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con champiñón, judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:26g, Gras:30g, G.Sat.:6g, Prot:20g, Fibra:12g, Sal:4g, KCal:688</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y huevo.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Lomo de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:25g, Gras:14g, G.Sat.:3g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:573</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y carne.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Lazos de verdura con bacon y calabaza.</p> <p>2º. Fingers de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:116g, Azucares:27g, Gras:16g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:737</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:113g, Azucares:24g, Gras:18g, G.Sat.:6g, Prot:33g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:757</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g, Gras:11g, G.Sat.:4g, Prot:27g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:507</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y pescado blanco.</p>			

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

